

Siriakus Maria Ndolu OCarm

**CHIANG MAI:
A SILENT
JOURNEY**

**Catatan Harian
Retret Hening Bersama
Rahib Laurence Freeman OSB**

PENGANTAR

Tanggal 17 hingga 24 Januari 2013 lalu, saya mengikuti 'School Retret' yang diadakan di sebuah rumah retreat milik para imam Yesuit: "The Seven Fountains", 97 Huey Keaw Rd, Chiang Mai, Thailand. Dalam 'School Retret' ini peserta dibawa masuk ke dalam keheningan yang lebih lama melalui Praktek Meditasi Kristiani. Pengalaman yang mendalam akan keheningan dalam praktek Meditasi Kristiani meyakinkan saya bahwa duduk bersama dalam keheningan, secara misterius tapi nyata, telah merajut relasi persaudaraan dan cinta yang semakin kuat di antara para peserta retreat. Memang, dalam keheningan, kita tidak menjadi orang asing bagi orang lain. Kita adalah saudara. Kita merasa dekat satu sama lain. Keheningan menumbuhkan relasi. Itulah yang saya alami tatkala 'duduk bersama dalam keheningan' bersama para meditator lain dalam 'School Retret' yang dipimpinn langsung oleh Pater Laurence Freeman OSB, direktur international komunitas meditasi mondial ini.

Catatan-catatan berikut ini merupakan sebuah journal pengalaman rohani saya selama hari-hari diam dalam keheningan, ketenangan dan keakraban dengan Allah. Saya telah mengalami, selama hari-hari dalam keheningan itu, hal-hal rohani yang secara mendalam telah mengubah pikiran dan pola hidup saya. Meditasi pagi dan sore selama setengah jam menjadi ritme yang menenangkan dan memberikan kedamaian. Setidaknya seminggu dalam keheningan Meditasi menandakan hal ini.

Saya berharap agar halaman-halaman berikut, journal kecil ini, mendorong para saudara untuk menekuni praktek meditasi sebagai bagian dari kehidupan meskipun hidup kita sibuk.

Perth, Maret 2013

Siriakus Maria Ndolu OCarm

Hari Pertama:
Kamis, 17 Januari 2013

Pagi ini saya bangun pukul 3.00 pagi. Teman-temanku, para Pastor Paroki Maria Kusuma Karmel, Meruya, Jakarta Barat: *Romo Jono OCarm, Romo Paskalis OCarm dan Romo Patris OCarm*, masih terlelap dalam tidur dan mimpinya. Setelah mandi, saya sejenak berdoa dan bermeditasi, lalu mempersiapkan diri untuk berangkat ke bandara. Namun hati saya galau, karena hujan deras dan petir terjadi sejak beberapa jam yang lalu dan masih terus berlangsung. Udara Jakarta lagi tidak bersahabat. Hari-hari terakhir selalu mendung dan hujan dan itu menyebabkan banjir dimana-mana.

Setelah sarapan pagi, nasi dan sambal disertai teh hangat, saya menunggu mas Pur untuk mengantar saya ke bandara. Saya berdoa kepada Tuhan, agar perjalanan lancar dan mohon agar hujan mereda. Namun saya tetap percaya bahwa Tuhan memiliki kata terakhir atas alam dan hidup manusia. Saya mengarahkan hatiku kepada Ibunda Maria, agar melindungiku dan perjalananku bersama para meditator lain ke Chiang Mai hari ini.

Jam 4.15 pagi saya diantar mas Pur ke bandara. Perjalanan cukup lancar, tak ada kemacetan. Namun betapa gelisah hatiku untuk melakukan penerbangan ini. Saya tahu, itu karena perasaan bersalah atas dosaku dan kesalahan yang selalu kulakukan. Ada perasaan bahwa Tuhan akan menghukumku. Dan itulah yang kerap paling kuat mengganjal di dalam hatiku.

Ketika saya tiba di bandara, betapa senang hatiku karena saya dapat bertemu dengan peserta meditator lainnya: ibu kindawati, ibu Luci Gani, Ibu Angka, Ibu Woro, ibu Oeke, dan Sr Pia Osu. Setelah segala urusan beres, kami naik pesawat. Dengan kegalauan, ketakutan dan kecemasan yang besar, saya naik pesawat Air Asia. Setelah take off, baru ketahuan bahwa di atas cukup terang dan kami bisa menikmati penerbangan. Kuala Lumpur cerah. Syukur kepada-Mu Tuhan. Dengan perasaan yang lega, kami masuk bandara LCTT, milik Air Asia, berfoto dan mengurus segala yang perlu untuk melanjutkan perjalanan ke Chiang Mai.

Penerbangan ke Chiang Mai terasa melelahkan saya karena meski udara cerah namun pesawat selalu saja bergoncang. Saya tidak tenang, saya takut mati. Saya mengalami bahwa perjalanan dua setengah jam amat melelahkan saya. Tetapi kekuatanku pulih setelah kami mendarat di

bandara Chiang Mai. Setelah membereskan segala bagasi dan berfoto bersama, kami bertaksi ke Rumah Retret "The Seven Fountains", 97 Huey Keaw Rd, milik para Romo Yesuit. Di tempat retreat yang mengesankan ini, ibu Yohana dari Makasar, telah menanti kami dan lalu membantu kami untuk membereskan segala hal berkenaan dengan administrasi pembayaran dan lain sebagainya.

Rumah retreat ini besar, tetapi sederhana. Tidak ada kesan bersih banget, tetapi juga tidak kotor. Bangunan biasa, tak megah. Hanya ia luas, ada pohon-pohon besar serta kebun yang memberi kesan asri, natural. Fasilitas ruang pertemuan banyak dan kapel ada tiga, ada ruang doa, ada taman labirin. Tentu ada kokokan ayam dan kicauan burung di pagi hari yang membuat tempat ini mendekatkan hatiku pada Tuhan dan alam.

Setelah sempat istirahat dan baring, saya mandi karena kami akan membuka retreat kami dengan meditasi bersama dalam diam dan hening yang dilanjutkan dengan acara makan malam. Waktu makan malam kami saling memperkenalkan diri. Saya mengingat dengan sukacita seorang ibu dari Singapura yang merasa amat happy dengan praktek ini karena ia merasa bahwa praktek ini membawa keheningan ke dalam group, memasukkan group ke dalam keheningan. Dan lagi seorang ibu dari Philipina yang dengan gembira menceritakan bahwa ia mendampingi meditasi para sepuh yang sudah tak bisa apa-apa. Mereka gembira dengan praktek ini. Bahkan ada seorang bukan Katholik yang setelah menikmati praktek ini baru bertanya: apa itu maranatha...dan ketika dikatakan: "datanglah Tuhan...", ia tertawa bahagia. Selain itu kisah seorang pastor Yesuit yang mempunyai ashram kecil dimana di sana ia mengajarkan meditasi kepada umatnya.

Setelah makan malam, sekitar pukul 8.00 malam, kami memulai "school retreat" kami dengan mendengarkan beberapa instuksi: jaga keheningan sepanjang waktu, jangan bicara, dan bila perlu mengatakan sesuatu tuliskan dalam sebuah kertas. Sementara untuk *contempative walk*, pemimpin akan mengarahkan peserta dengan bel. Ketika bel pertama dibunyikan, peserta diminta membungkuk ke tengah lingkaran, ketika bel kedua dibunyikan, peserta mengarahkan wajahnya ke kiri dan pada bel ketiga, peserta mulai berjalan secara perlahan, berirama...sesuai irama yang ditemukannya sendiri. Pada akhirnya, pada saat bel pertama dibunyikan, peserta berhenti, bel kedua: peserta mengarah ke tengah dan bel ketiga: peserta menunduk hormat. Lalu dalam diam bergerak keluar dari lingkaran menuju Kapel untuk melakukan meditasi duduk atau hal lainnya.

Kegiatan kami selama seminggu akan menjadi demikian:

Kamis, 17 Januari 2013

15.00 Registrasi
18.00 Meditasi
18.30 Makan Malam
20.00 Upacara Pembukaan dan Meditasi

Jumat, 18 Januari - Rabu, 23 Januari

06.30 Meditasi
07.00 Jalan Kontemplatif
07.15 Meditasi
07.45Makan pagi
08.30 Refleksi/bimbingan pribadi
10.15 Pengajaran
11.15 Jalan Kontemplatif
11.30 Meditasi
12.00 Makan Siang
13-15.00 Refleksi/bimbingan pribadi
15.15 Jalan Kontemplatif
15.30 Meditasi
16.45 Refleksi/bimbingan pribadi
17.15 Jalan Kontemplatif
17.30 Misa dan Meditasi
18.30 Makan Malam
20.00 Meditasi

Pada hari Rabu tanggal 23 January akan diadakan liturgi penutupan retreat dengan Misa Kudus dan Meditasi, pada pukul 17.30 (*Silence atau Silentium*) akan berakhir pada acara makan malam setelah misa.

Kamis, 24 Januari

06.30 Meditation
07.00 Jalan Kontemplatif
07.15 Meditation
07.45 Makan Pagi
09.00 Perpindahan dan kembali ke tempat masing-masing

Saya mengakhiri hariku dengan merenungkan kata-kata Fr John Main yang tertulis pada halaman belakang lembaran jadual acara "school retreat" ini:

"Meditation is the way to purity of heart, leaving behind all fear and limitation and entering simply into God's presence"
(Word Made Flesh).

Saya percaya bahwa meditasi membersihkan hatiku dari segala hal yang tak perlu, segala hal yang bertentangan dengan Allah, segala hal yang bukan Allah. Ia menyisihkan dosa dan mencabut akar kejahatan dalam hati. Dan karena itu ia menggerakkan hatiku untuk menerima selalu sakramen tobat, sakramen yang membuat bersih segala noda dan kecemaran diri.

Hari Kedua Jumat, 18 Januari 2013

Pagi ini saya bangun pada pukul 5.45 pagi. Ada sebuah perasaan tenang menaungi hatiku. Saya sadar bahwa saya sedang memasuki suasana baru dan tempat baru. Saya sedang diarahkan Tuhan untuk memasuki kedalaman yang lebih dalam.

Setelah mandi, saya ingin cepat ke kapel sebelum meditasi bersama, karena saya ingin melakukan doa pribadi. Saya mau bersyukur kepada Tuhan atas pengalaman ini dan sambil memohon berkat-Nya untuk kesehatanku dan orang-orang yang saya cintai.

Meditasi dan jalan kontemplatif pagi ini berjalan dengan baik dan saya menikmatinya...Ada rasa damai...

Setelah sarapan pagi, saya mendapat waktu untuk melakukan percakapan pribadi dengan Fr Laurence mengenai praktek meditasi ini. Saya bicara dengannya soal bagaimana saya mengenal Meditasi Kristiani, saya bergerak dari doa aspirasi ke Meditasi Kristiani, dan bagaimana saya mengalami buahnya: damai dan bahagia....Saya juga bicara soal mood baik dan mood tidak baik....Dimana kalau mood baik, saya bisa melakukan meditasi tiga kali sehari. Tentang hal ini Fr Laurence berpesan: " keep always good mood in your heart" dan ia berharap ini menjadi pengalaman yang lebih membantu saya ke dalam kedalaman yang lebih dalam lagi. Ia juga mengatakan bahwa doa aspirasi itu masih berpikir, memikirkan mencintai Tuhan tetapi meditasi membawa pikiran dari kepala turun ke hati, ke dalam realitas yg lebih full-

penuh....maksudnya: saya pikir tentang si A, saya merasakan sesuatu tentangnya, hatiku berkobar akannya dan sekarang mengalami realitas dari si A ini menjadi lebih penuh karena ketemu langsung dengan dia di tempat dia berada...hati terlibat...!

Sore ini saya bangun tidur siang dan saya duduk untuk menuliskan catatan harianku ini. Situasi di rumah retreat ini amatlah tenang. Dan Tuhan....di kejauhan kudengar burung tekukur berbunyi....di ladang masyarakat di belakang rumah retreat. Burung tekukur mengingatkan saya selalu akan suasana di ladang kami ketika saya masih kecil. Suara itu bergema kuat dalam hatiku dan dalam kenangan indahku bersama nenak dan mamaku tercinta.... Suara itu dengan kuat membawa saya ke dalam *solitudo* yang menggetarkan. Orang Lio akan selalu berkata dalam pengalaman demikian: keta penga.... HeE hite....(artinya: dinginsejuk....kosong....diam membisu). Itulah empat unsur keheningan dalam kultur kami, Lio, Flores tengah....

Sore hari ini kami melakukan dua kali jalan kontemplatif dan dua kali meditasi. Lalu ada misa dan meditasi dalam misa. Dan akhirnya akhir hari ditutup dengan meditasi jam 8.00 malam.

Soal jalan kontemplatif, kami melakukannya demikian:

"Setelah kami semua berdiri mengitari halaman tengah, maka pemimpin jalan konteplatif atau *contemplative walk* akan membunyikan bel sebagai aba-aba:

- + bel pertama : membungkuk
- + bel kedua. : menghadap teman,
- + bel ketiga. : mulai melangkah

Bila waktunya sudah lewat 15 menit, maka:

- + bel pertama : berhenti
- + bel kedua. : menghadap
- + bel ketiga. : membungkuk, dan setelah itu perlahan bergegas meninggalkan tempat itu.....Tujuan dari praktek ini adalah: JUST BE AWARE.....Maka perhatikan langkah kaki anda....."

Dalam homili misa hari ini, Fr Laurence Freeman mengatakan bahwa DOSA adalah keterbatasan kita untuk melangkah menuju Allah....itulah orang lumpuh dalam Injil hari ini....dia hanya bisa dibantu oleh orang lain yang menurunkannya dari atas atap rumah. Bantuan itu adalah

belaskasih Allah. Dan Yesus menyembuhkannya. Sementara itu, dalam pengantar misa ia mengatakan bahwa ada kesamaan antara Ekaristi dan Meditasi. Teologi meditasi dan teologi Ekaristi adalah teologi tentang presensia-kehadiran....Ya, tentang Kehadiran Nyata. Di sini saya mengalami kebingungan karena saya selama ini hanya berpikir tentang Ekaristi sebagai *real presence*...sedangkan tentang meditasi...tentang manusia....Allah hadir sebagai pencipta.....itu adalah citra Allah....Saya mencoba menanyakan hal ini besok dalam percakapan pribadi.

Keheningan hari ini, teristimewa keheningan malam hari ini, rasanya menusuk masuk ke dalam hati dan tubuhku...terasa menyejukkan dan menenangkan. Aku menikmati keheningan kehadiran-Mu, Tuhan.

Akhirnya, saya ingin menutup rangkaian retreat hari kedua ini dengan mengutip kata-kata Uskup Agung Fulton Sheen: "God speak to us most clearly through the events in our life" yang artinya Tuhan berbicara dengan sangat jelas kepada kita melalui kejadian-kejadian dalam hidup kita. Itulah mistik hidup sehari-hari. Kepekaan yang saya terima dari praktek meditasi kristiani, membantu saya untuk memiliki rasa kehadiran ilahi dalam keseharianku. Hai-hariku menjadi "hari-hari Tuhan berbicara....hari-hari saya mendengarkan". Dalam konteks demikian kata kata Samuel bergema keras: "Berbicaralah, sebab hamba-Mu ini mendengar." (1Sam 3:10)

Hari Ketiga: Sabtu, 19 Januari 2013

Pagi ini, tatkala kubukakan mataku, terasa olehku udara pagi nan dingin menusuk tulangku. Tidak terasa menekanku tetapi sebuah udara pagi yang segar. Sesaat aku diam di tepi tempat tidurku, mensyukuri istirahat yang menyembuhkan tubuh yang letih dimangsa karya sepanjang hari sebelumnya. Meditasi diam....dalam diam yang dalam....terasa menyegarkan. Di sinilah terletak daya penyembuhan dari keheningan batin.

Meditasi dan jalan kontemplatif pagi ini amat menenangkan. Saya sungguh menikmatinya. Dalam keheningan hari kedua ini, kurasakan betapa keheningan menghadapkan aku dengan diriku. Terlintas ada rasa sakit akibat kejatuhan dalam dosa dan kelemahanku. Dan membangkitkan dalam diriku untuk membersihkan diri melalui sakramen tobat. Bagiku, sakramen tobat selalu merupakan sakramen bersih-bersih diri. Dengan menerimanya, saya percaya saya disembuhkan, bukan hanya secara fisik

tetapi juga secara spiritual. Maka betapa keheningan pagi mengarahkanku kepada sakramen yang ajaib ini.

Setelah sarapan pagi, saya bersih-bersih kamar. Lalu sekitar pukul 9.15 pagi ini, saya bertemu dengan Fr Laurence. Dalam percakapan pribadi ini, saya berbicara tentang mood baik dan mood tidak baik. Ketika Fr Laurence meminta saya untuk mengklarifikasikan mood baik dan mood tidak baik, saya mengatakan bahwa mood baik adalah perasaan enak untuk bermeditasi, ada semangat, menikmatinya, ada dorongan dari dalam, ada rasa ingin dan buruh, kebutuhan untuk duduk diam dan hening dan mengucapkan mantra. Sedangkan mood tak baik adalah sebaliknya: tidak nyaman, tergesa-gesa, tidak ada gerakan dari dalam batinku. Lalu Fr Laurence mengatakan dua alasan mengapa mood tidak baik itu terjadi: pertama, karena kita tak melakukan meditasi secara kontinyu, tak ada kontinuitas. Meditasi harus menjadi HABIT. Kedua, itu bisa karena EGO. Saya merasa enak, saya merasa in...Ini kan soal saya kan...Ego mau kontrol. Padahal dalam meditasi bukan soal saya atau ego yang merasa....Dalam meditasi kita harus bebas dari ego kita. Karena sebetulnya dalam periode itu tak terjadi apa-apa....Maka jangan mengevaluasinya....Buah dari meditasi baru kita ketahui dalam kehidupan kita setiap hari. Jadi, kita tak dapat mengevaluasinya: baik atau buruk. Karena meditasi itu adalah karya iman. Semakin dalam iman kita, semakin mudah kita menerobos perasaan-perasaan atau mood tidak baik itu. Dalam meditasi, Roh-lah yang bekerja, di dalam kedalaman. Dan karena itu kita tak dapat mengobservasinya. Ini satu hal yang amat penting. Buah meditasi kita tahu dalam hidup kita. Maka mood tidak baik, dalam waktu yang lama, belum tentu merupakan *bad mood* atau mood tidak baik. Itu bisa saja sebuah *good mood*....

Untuk menerangkan soal mood tidak baik ini, Fr Laurence merujukkan saya kepada tahap-tahap perjalanan rohani sebagaimana digambarkan oleh para bapa padang gurun: ANTHUSIASISME: semangat yang berkobar tatkala memulai suatu perjalanan, lalu ACCEDIA: kehilangan antusiasisme, pengalaman padang gurun, kekeringan, malam gelap. Orang kerap berhenti di sini. Nasihat untuk pengalaman ini adalah "teruskan ucapkan mantra-mu". Bila diteruskan, kita bertahan dalam pengalaman ACCEDIA ini, maka akan muncul APATHEIA... *A new anthusiasm*....dengan karakter yang lebih terarah pada orang lain dan bukan ego seperti pada antusiasisme pertama. Kemudian muncul AGAPE...rasa belaskasih pada orang lain mengalir dari dalam hati dan hidup kita....Perlu diketahui bahwa perjalanan ini merupakan sebuah lingkaran sehingga pengalaman ini bisa berulang. Terkadang kita mengalami sebuah *deep accedia*, terkadang sebuah *little accedia*.

Hal lain yang kupercakapkan juga hari ini bersamanya adalah soal tanda salib dan doa pada awal meditasi. Saya bertanya kepadanya, mengapa tanda salib dan doa pada awal meditasi tidak dibuat? Ia menjawab: dalam prakteknya, hal ini biasa dilakukan. Tetapi kali ini, di sini, ia memilih untuk tidak menggunakannya. Karena tanda salib secara pribadi banyak yang lakukan dan lagi tanda salib sudah menjadi sebuah bahasa yang spiritual daripada bahasa fisik. Namun, saya menangkap, ini untuk menghindari "suara" semenjak awal meditasi ...Dan memang rasanya lebih mengalir.....

Dalam permenungan atas bacaan pertama dalam Ekaristi hari ini, sebuah bacaan dari Ibrani 4:12-16 tentang Sabda Tuhan itu kuat dan penuh daya, ia mengatakan bahwa Mantra adalah sebuah kalimat atau kutipan dari Kitab Suci...Maka betapa kuatnya mantra itu karena ia adalah Sabda Allah....Sabda yang kuat itu membawa kita kepada kedalaman yang lebih dalam dan lebih kuat. Itulah juga kerja dari mantra itu.

Pada akhir hari ini, ada kebutuhan dalam diriku untuk berada sendirian, dalam diam-hening bersama Tuhan. Ya, sendirian bersama Dia. Dan dalam rasa perasaan yang tenang dan damai ini, ya Tuhan, saya ingin mengakhiri keheninganku hari ini dengan kata-kata Abba Theodorus dari Perme: "Ada tiga hal yang menjadi dasar segala sesuatu yaitu kemiskinan, asketisisme, pergi (*flight*)". Ketiga dasar ini dapat kita temukan dalam Meditasi Kristiani.

Hari Keempat: Minggu, 20 Januari 2013

Pagi yang dingin namun terasa segar menemaniku memasuki keheningan hari keempat 'school retreat' ini. Kusadari bahwa aku telah memasuki misteri yang sukar untuk dikatakan selain hanya dialami, yaitu misteri kehadiran Allah dalam keheningan. Misteri ini terasa meski tak teraba....Itulah misteri kehadiran ilahi dalam keheningan. Tidak ada satu katapun yang bisa dipakai untuk melukiskan kehadiran misterius ini. Karena ia melampaui kata...ia berada dalam keheningan mistis. Saya selalu percaya bahwa Karmel adalah tempat dimana keheningan kehadiran ilahi dirasakan dan dialami. Oleh 'angin sepoi-sepoi basah'-nya, Bapa Para Karmelit, Elia, menandakan hal ini. Maka benarlah kalau Pater Pere Jacques berkata kepada Suster Karmelites di Pontoise, Perancis, bahwa "keheningan adalah hakikat dari Karmel" (Listen The Silence: Retreat with Pere Jacques). Jadi, Karmel tanpa keheningan itu 'nothing'...'meaningless'....!

Fr Laurence Freeman OSB, dalam pengajarannya pagi ini mengajak kami untuk sadar bahwa Diri Sejati manusia atau identitas kita tidak terletak pada hal-hal eksternal: pekerjaan, status, pangkat, gelar. Diri Sejati terletak pada Allah. Maka 'letting go' terhadap segala "label" kita: imam, guru, cendekiawan dll, amatlah penting. Dan Meditasi Kristiani membantu kita untuk melakukan 'letting go' itu.

Kerap terjadi orang menyandarkan kebanggaannya pada label yang ada padanya. Tentu ini sebuah kebanggaan yang semu belaka. Meditasi mengajarkan bahwa itu sebuah kesia-siaan. Diri Sejati kita jauh lebih dalam dan luas daripada sekadar label yang diberikan kepada kita. Dan ketika label itu hilang atau rusak atau tak berfungsi, orang merasa seakan dunia ini kiamat. Ini bisa dimengerti karena orang telah menggantungkan hidupnya pada label. Tetapi sebaliknya, orang yang identitas dirinya terletak ada Allah, ia tak pernah kecewa atau merasa tidak berharga. Karena di hadapan Allah, ia itu unik...ia istimewa...ia dihargai...ia dicintai.....secara unik dan khas pula!

Malam ini ketika aku duduk di kamarku sebelum tidur malam, sambil menikmati minuman jahe hangat, di kejauhan saya mendengar ayam berkokok. Di kampungku, ayam berkokok pada jam demikian selalu dianggap tanda pratala...ada perkara. Tetapi bagiku, ini adalah bumbu romantisme kontemplatif malam hari yang diberikan oleh alam dan ciptaan kepada manusia. Hatiku selalu mudah terarah kepada Tuhan dalam situasi demikian.

Akhirnya, ya Tuhan, saya ingin mengakhiri hari penuh keheningan ini dengan sebuah cerita kecil mengenai St Yohanes dari Salib:

"Ada sebuah cerita yang amat menyentuh yang barangkali dapat menggambarkan dengan baik dan menyeluruh mengenai pandangan St Yohanes dari Salib mengenai doa. Cerita itu adalah kisah mengenai Sr Catalina de la Cruz, seorang Suster Karmelites. Suster ini adalah seorang wanita yang rendah hati, seorang wanita yang hidupnya tidak melayang-layang di langit tapi kakinya berpijak erat ke bumi. Ia bertugas sebagai pemasak bagi komunitas. Suatu kali, ia ingin tahu mengapa angsa-angsa itu ketika ia mendekatinya, mereka berlari menceburkan diri ke dalam kolam dan bersembunyi di dasar kolam. Yohanes menjawab bahwa mereka menemukan damai dan keamanan di dalam kedalaman di dasar kolam. Kemudian ia menambahkan:"itulah yang harus engkau lakukan....masuk ke dalam kedalaman dan pusat dirimu....yang adalah Allah, dan bersembunyilah di dalam Dia".

**Hari Kelima:
Senin, 21 Januari 2013**

Memasuki Hari kelima retreat hening ini, saya mulai merasa bahwa sejenak lepas dari rutinitas, lalu memasuki keheningan yang lebih mendalam, merupakan sebuah proses penyembuhan. Luka di hati dan luka dalam relasi-relasi mengalami penyembuhan, sebuah *inner healing*, penyembuhan dari dalam. Saya membutuhkan proses ini agar saya bisa menikmati kesegaran baru dan semangat baru untuk memulai hidup saya secara baru pula. Memulailah lagi! Barangkali inilah buah keheningan yang diharapkan dan dialami dalam retreat hening....Mulailah lagi...mulailah seakan ini adalah langkah pertama dalam hidupmu.....awal baru dengan antusiasisme yang baru dan besar.

Dalam Pertemuan pribadi yang ketiga dengan Fr Laurence pagi hari ini, saya mensharingkan kepadanya pengalaman pribadiku. Saya mengalami setelah saya mencoba menekuni praktek ini, ada sebuah kebutuhan yang selalu muncul dalam hatiku, yaitu kebutuhan untuk menerima Sakramen Tobat. Lebih daripada sebelumnya, dimana saya menerima sakramen ini tanpa ada keterlibatan rasa-perasaan dan batin secara penuh, sekarang saya selalu merasa bahwa saya butuh. Ya, saya membutuhkan sakramen ini. Kebutuhan akannya itulah yang membuat, bagiku, sakramen ini terasa spesifik. Saya juga mengalami bahwa bila ada sesuatu yang ingin saya tinggalkan, dan ternyata saya melakukannya lagi, praktek meditasi ini menjadi terasa tidak nyaman bagiku. Memang, ada sebuah hubungan antara sakramen rekonsiliasi dan praktek meditasi. Kata St Agustinus: orang yang tahu berdoa, ia tahu hidup baik.

Saya juga mensharingkan kepadanya bahwa praktek doa hening tujuh kali dalam sehari, membuat saya lebih mampu untuk duduk diam dan mengucapkan mantra dengan penuh perhatian. Daya konsentrasi, kemampuan untuk memberikan *attention* semakin terasah dan dipertajam.

Setelah saya memberikan sharing saya, lalu saya mengajukan pertanyaan kepadanya: bagaimana dengan iman di dalam praktek ini. Fr Laurence lebih dahulu menjelaskan iman (*faith*) dan iman (*belief*). *Faith* itu keterarahan kita kepada Allah dalam suatu level personal. Sebuah relasi direct-langsung saya dengan Tuhan. *Faith* yang demikian, langsung, personally, inilah disebut IMAN MURNI, PURE FAITH.....Murni artinya relasi yang tidak didasarkan pada ego kita tetapi berdasarkan Dia (Allah) dan saya pribadi. *Faith* inilah yang bisa mentransendenkan ego kita atau

diri kita sendiri. *Faith* yang demikian ini meningkatkan kemampuan untuk mencinta (melampaui diriku terarah kepada Allah atau sesama. *Faith* inilah yang menyelamatkan kita.

Sedang *BELIEF*, adalah sistem kepercayaan, doktrin, ritual, simbol., sakramen, perayaan Ekaristi. Kita memang memerlukan semua sistem kepercayaan ini. Dan praktek ini semua harus terjadi dalam *FAITH* karena doktrin itu tidak menyelamatkan kita. Tetapi *Faith* yang menyelamatkan kita.

Meditasi Kristiani itu sebuah PURE FAITH (Iman yang murni) karena didalamnya kita mau kontak secara pribadi dengan Allah, secara langsung, kita terkonsentrasi kepada-Nya. Di dalam meditasi kita tidak berpikir tentang Allah, tentang doktrin tentang-Nya, tetapi kita mau mengalami-Nya secara langsung, personally. Jadi Meditasi disebut PURE FAITH.

Sore ini, burung tekukur itu kembali berbunyi. Suaranya menggetarkan kalbuku....dan mengarahkan hatiku kepada Tuhan.... Suara burung itu menciptakan, bagiku, kondisi yang dibutuhkan untuk lebih dalam menyelami keheningan kehadiran ilahi. Memang, dalam pengalamanku, alam, hutan, burung dan binatang, situasi pedesaan yang asri dan natural, selalu menyentuh hatiku dan kerap dengan mudah mengangkat hatiku kepada Allah. Karena itu tidak mengherankan bila St Yohanes dari Salib bermadah:

"oh hutan dan belukar,
Tertanam oleh tangan kekasihku.
Oh padang subur, hijau,
Berwarna ragam bunga,
Berkatalah: lewatkah Dia di sini?"
(Madah Rohani, 4)

Dan saat ini, ketika malam semakin larut dan hatiku semakin terhanyut dalam sepi alam di malam yang gelap ini, ya Tuhan, saya ingin mengakhiri hariku dengan kata-kata indah Paul Countinho SY, yang saya temukan dalam bulletin rumah retreat, tempat kami melakukan retreat hening ini: "Yesus berkata bahwa jika kita tidak makan Tubuh-Nya dan minum darah-Nya, maka kita tidak memiliki hidup di dalam diri kita. Jika kita tidak merasakan lezatnya Tuhan, kita memang hidup tetapi secara spiritual kita mati. Ketika kita tidak merasakan Allah, kita tetap mempunyai sebuah teologi, tetapi bukan sebuah spiritualitas. Sebuah pengalaman akan Allah sangatlah sukar untuk diungkapkan dengan kata-

kata. Tetapi kehidupan kita menjadi ungkapan dari pengalaman itu" (*bulletin The Seven Fountains, edisi Januari 2013, Chiang Mai, Thailand*)

**Hari Keenam:
Selasa, 22 Januari 2013**

Pagi ini udara terasa amat dingin, lebih dingin daripada sebelumnya. Merasakan sentuhan dinginnya angin segar di pagi hari, dan terus merasakannya dengan sadar, bagaikan sebuah prakek kesadaran-mindfulness.

Keheningan dalam tiga meditasi pertama pagi ini membuat kesegaran fajar pagi hari mendapatkan ungkapannya yang penuh. Lengkap! Terselip misteri kehadiran ilahi dalam diafani-Nya....tersamar dalam udara dan fajar mentari pagi. Saya mengimani kenyataan ini.....kenyataan yang syarat muatan makna dan tanda.....Sebuah sakramen!

Dalam percakapan pagi ini, Fr Laurence berbicara soal KERJA. Beberapa pernyataannya yang layak untuk kurenungkan lebih jauh: Kerja-mu adalah persembahkanmu kepada Allah. Sebuah SACRIFICE...korban. BEKERJA dengan baik, merupakan sebuah ATTENTION, TO SINGLE POINT...terarah dan tertuju pada apa yang sedang dilakukan. Hal ini memang harus dilakukan karena ini merupakan korban persembahkan untuk Allah. Dalam konteks ini bekerja dengan penuh perhatian menjadi ungkapan adagium kristiani kuno: *age quod agis*.....melakukan apa yang harus dilakukan, melakukan apa yang sedang dilakukan...Jadi, sebuah attention....Dengan demikian tidaklah mengherankan bila dikatakan bahwa meditasi itu sebuah PURE WORK.....mengantar kita langsung kepada perjumpaan dengan Allah.

Senja ini ya Tuhan, menjadi bagiku, sebuah senja penuh nada: burung itu bernyanyi lagi...Ia terus bernyanyi dan menyanyi. Ia menyanyikan lagu tentang kerahiman Tuhan. Dan bukan hanya burung itu, ada beberapa jenis burung lain pun ikut bernyanyi. Ada yang nyaring, ada yang sengau, ada yang bagaikan bunyi gemercik air pegunungan yang jatuh menimpa bebatuan hutan, ada yang mendesir. Mereka semua menyanyi dalam harmoni yang utuh. Maka, terpujilah Engkau, ya Tuhan, dalam alam dan ciptaan-Mu.

Akhirnya, kuakhiri hari penuh keheningan ini, ya Tuhan, dengan kata-kata seorang rahib Trapis terkenal, Thomas Merton:

"In Louisville, at the corner of Fourth and Walnut, in the centre of the shopping district, I was suddenly overwhelmed by the realization that I love all those people, that they were mine and I theirs, that we could not be alien to one another even though we were total strangers...." (Conjectures of A Guilty Bystander, Doubleday, 1966, pp 140)

**Hari Ketujuh:
Rabu, 23 Januari 2013**

Ketika kuterbangun di awal hari yang baru ini, terlintas dalam benak dan kesadaranku akan apa yang hampir seminggu ini kualami: orang biasanya mencari tempat dan bahkan dengan biaya yang tak kecil untuk belajar berbicara, berkata-kata. Tetapi di sini, selama seminggu ini, kami tidak belajar untuk berkata-kata tetapi kami belajar untuk diam. Bagiku, ini sesuatu yang menarik. Maka teringatlah aku akan komentar Uskup Agung Makasar, Mgr John Liku Ada, ketika tahun 2010 saya datang ke Makasar untuk memperkenalkan Meditasi di Katedral Makasar: "Oh jadi di karmel ada yang suka ribut-ribut (Romo Yohanes Indrakusuma OCarm dengan kharismanya) dan ada yang suka diam-diam ya....". Terlihat bahwa DIAM-HENING itu tidaklah mudah. Kita membutuhkan banyak latihan untuk sampai kepadanya.

Percakapan pribadi dengan Fr Laurence pada pagi ini adalah percakapan keempat atau terakhir dalam retreat hening ini. Dalam pertemuan pribadi ini saya mengajukan tiga pertanyaan kepadanya: pertama, jalan kontemplatif; kedua, roda doa, dan ketiga, percakapan bagaimana yang sebaiknya dilakukan dalam pertemuan pribadi semacam ini.

Mengenai jalan kontemplatif Fr Laurence mengatakan bahwa itu adalah sebuah bentuk fisik dari doa. *A form of physical prayer*. Itu seperti tanda salib. Sebuah bentuk doa. Bentuk doa ini bermaksud untuk 'memperluas pengaruh mantra dalam kehidupan dan melatih kemampuan untuk berdoa sambil melakukan aktivitas fisik' sebagaimana digambarkan Fr Thomas Keating dalam bukunya *Open Mind Open Heart*. Ini juga bisa merupakan sebuah doa yang mengarahkan kita kepada kemampuan untuk berdoa di sembarang watu dan tempat. Praktek ini ada dalam tradisi Timur seperti Jepang, Thailand, Hinduisme, Budhisme. Tetapi juga dalam tradisi kristiani, di biara, dimana orang berdoa sambil berjalan, merenung sambil berjalan, berdoa rosario sambil berjalan. Doa ini bisa juga dilihat sebagai latihan untuk 'just be aware', sebuah praktek mindfulness. Juga kita bisa melihatnya sebagai praktek untuk menyelaraskan MIND AND BODY, selain tentu untuk belajar mendisiplinkan tubuh. Ini sebuah doa sambil

jalan atau kerja dimana kita mengharapkan mantra bergema secara alami, natural.

Berkenaan dengan Wheel of Prayer (Roda Doa), teristimewa perbedaan antara Meditasi Kristiani dan bentuk doa yang lainnya, Fr Laurence menerangkannya cukup menarik. Masing-masing jeruji itu menyimbolkan berbagai macam bentuk doa. Dan meditasi adalah salah satu dari bentuk doa itu. Keistimewaannya, meditasi itu *silence* dari awal hingga ke titik tengah dan itu membuat meditasi similar dengan titik tengah. Kedua, meditasi mempengaruhi doa lainnya. Umpamanya, doa permohonan. Doa permohonan itu kerap merupakan sebuah doa yang egosentrik...demi aku dan orang-orangku.... Melalui praktek meditasi ini, kita lalu disadarkan bahwa sesungguhnya Tuhan sudah tahu apa yang kita butuhkan. Dan bahwa tujuan dari doa itu bukan egoku -demi diriku, tetapi demi persatuan dengan Allah. Kontemplasi! Bersatu dengan Dia yang berada di pusat...Ketiga, meditasi kristiani itu memiliki keterarahan dan keterbukaan DIRECT - langsung kepada titik tengah itu.....

Mengomentari pertanyaanku soal 'dalam pertemuan pribadi di dalam retret hening semacam ini, percakapan macam apakah yang diharapkan', Fr Laurence berkata: "whatever...apa saja yang muncul. Emosi kita, aspek psikologis hidup kita, perjalanan rohani kita, pemahaman tertentu, dll.

Pada akhir pertemuan pribadi ini, dikarenakan Fr Laurence tertarik dengan pertanyaan saya soal Roda Doa itu, maka ia meminta saya membuatkan sebuah paper mengenai hal ini dan lalu diberikan kepadanya. Ia akan dengan senang hati mencoba melengkapi bila apa yang saya buat itu kurang lengkap. Dan saya akan meminta pak Hendra untuk menterjemahkannya dalam bahasa Inggris.....

Saya meninggalkan ruangan pertemuan pribadi dengan Fr Laurence dengan hati penuh sukacita karena saya merasa apa yang menjadi ganjalan dalam pemahaman saya akan meditasi ini mendapatkan titik terangnya. Sekarang tinggalah saatnya untuk berbagi pengalaman pribadi dan pemahaman saya mengenai tradisi doa kontemplatif ini.....

Dalam percakapan mengenai ajaran Meditasi Kristiani siang ini, Fr Laurence menandakan satu hal - yang ingin selalu saya ingat - bahwa pertumbuhan rohani itu mengikuti alur perkembangan organisme. Jadi, pelan...bertahap....step by step....Tidak bisa tergesa-gesa. Seperti seorang anak, ia lahir, dan ia bertumbuh. Jangan diharapkan bahwa bayi lahir langsung ada kumisnya..... Bagiku, hal ini mengingatkan kata-kata John Main: "tidak ada jalan pintas dalam mistisisme...". Semuanya bertumbuh

secara perlahan....kita harus menanti dan menunggu...tentu, dengan penuh harapan....

Misa penutupan Retret berlangsung pukul 6.00 sore. Diawali dengan sebuah lagu yang dinyanyikan oleh seorang imam asal India bersama beberapa teman dari Singapura.....sederhana, bersahaja dan mengarahkan hati kepada Tuhan.

Saya menangkap sebuah pengalaman menggetarkan dalam saat-saat terakhir pertemuan Hening hari-hari ini. Persahabatan dan persaudaraan, saling pengertian dan keinginan untuk saling mengenal satu sama lain telah tumbuh secara misterius meski tanpa kata terucap. Keheningan, fisik dan spiritual, telah mengikat kami satu sama lain...lebih dekat dan lebih erat. Meski kami tak mengenal satu sama lain, kami tidak menjadi orang asing bagi yang lain. Inilah misteri keheningan! Dalam diam, relasi terbentuk, langsung pada level yang lebih mendalam. Level kasih Kristiani, sebagaimana Kristus telah mengasihi.

Setelah makan malam bersama dimana kami diperbolehkan untuk bercerita satu sama lain, kami berfoto bersama. Saya duduk semeja makan dengan pak Alfian, Yohana dari Makasar dan Leo Correa dari Brazil. Leo Correa adalah seorang Oblat Benediktin, dan membantu WCCM dunia dalam mengelola website dan podcats-nya. Orang muda, kreatif dan "senang berbagi karunia meditasi dengan orang lain".

Ketika segala seremoni penutupan dan makan bersama telah usai, saya bersama pak Alfian duduk di sebuah pondok di kebun rumah retreat sambil berbagi pengalaman. Dua sahabat lama yang sudah hampir dua tahun tak bertemu, berbagi pengalaman mengenai komunitas meditasi di Surabaya dan di Malang. Pak Alfian menceritakan suka dan dukanya dalam mendorong kemajuan kelompok-kelompok meditasi di Keuskupan Surabaya. Kelihatan bahwa semuanya berjalan dengan baik dan semakin maju. Kami berdua sepakat untuk saling menguatkan dalam perjalanan meditasi, untuk setia pada praktek sederhana yang menghantar kami kepada keheningan kehadiran ilahi. Kami juga sepakat untuk mendorong sebuah "School Meditasi dalam bahasa Indonesia" pada suatu saat. Setelah selesai berbagi, Pak Alfian meminta saya mendoakan dan memberkatinya. Dengan senang hati saya mendoakan dan memberkatinya: dia dan keluarganya serta segala usahanya untuk memajukan Meditasi Kristiani di Surabaya.

"Semoga Engkau, ya Tuhan, yang membakar hati kami dengan keheningan kreatif-Mu, sudilah menemani perjalanan praktek dan

pelayanan kami hingga akhir yang berbuah", ini doaku untuk akhir sharing yang meneguhkan ini.

Ketika saya kembali ke kamarku, pada pukul 11.00 malam ini, ya Tuhan, tiba-tiba hatiku disergap rasa sedih dan sepi yang kuat. Sebuah kesepian yang suci, karena menggerakkan hatiku untuk sejenak berdiri sendirian di malam yang larut itu, sambil berdoa: Tuhan, berkati saya....Lindungi istirahatku malam ini. Biarlah aku bangun besok pagi dengan kesegaran dan semangat yang baharu....

Akhirnya, ketika malam telah begitu larut, saya ingin mengakhiri sukacita hari-hari bermandikan keheningan ini dengan artikel tulisan Shirley Lancaster pada guardian.co.uk, Rabu 18 Mei 2011 .

Meditation: don't leave home without it
(Jangan meninggalkan rumah sebelum bermeditasi)

It's not just anger management and lower cholesterol. A daily dose of meditation is a route to spiritual joy and mental health

*(Meditasi bukan hanya peredam marah atau penurun kolesterol.
Meditasi harian adalah jalan ke kegembiraan rohani dan kesehatan jiwa)*

Looking after our minds should be as natural as brushing our teeth. The recently launched Action for Happiness movement suggests daily habits – doing good to others, taking exercise and nurturing relationships – can improve our mental health, just as five-a-day fruit and veg portions improve our physical health.

The psychiatrist Dr Norman Rosenthal, best known for describing seasonal affective disorder, believes meditation is an essential daily habit. Addressing a seminar on Meditation and Mental Health in London this month – organised by Meditatio, the outreach programme of the World Community for Christian Meditation – Rosenthal said he wouldn't leave the house without it.

Rosenthal recommends transcendental meditation (TM) to patients. Peer-reviewed research on the physical and psychological benefits of TM – from reduced anxiety to increased creativity is – impressive. Different forms of meditation and mindfulness will affect brain waves in different ways, said Rosenthal, but they all reap benefits. Our responses become

less reactive. For prisoners and city school kids, "a couple more minutes to respond" can mean not hitting out.

But the benefits of meditation are not limited to anger management and lower cholesterol. At the seminar psychiatrists, therapists, mental health workers and spiritual teachers had come together to explore how the spiritual dimension of meditation contributes to wholeness and wellbeing. For Laurence Freeman OSB, the fourth-century desert monks were early psychologists of the soul. Impelled to control unruly thoughts and emotions they found that repeating a "word" anchors the mind. Confronting inner thoughts and compulsions leads to self-knowledge – a precondition for knowledge of God. In focusing the mind, and embracing inner conflict, modern meditation practice offers the deepest natural therapy for the soul.

But repetition can also be dysfunctional, said Freeman. Mentally going over the same ground, and addictive behaviour, shows where we get stuck. Freud revealed these unconscious processes. But in converting neurotic misery into "common unhappiness" he underestimated our capacity for wholeness and joy, suggested Freeman.

Treating the "whole" person is paramount, said Professor Peter Gilbert. Service users often wanted to talk about their spirituality but were not given the opportunity. When a bereaved man was asked what he found helpful to combat depression, he said attending his Catholic church was comforting. The professional reply was: "Yes, but putting that aside, where else do you find support?" Carers had ignored who he was, said Gilbert. We all have stories to tell, and we need space to hear them. Feeling a stranger in the world, which some feel, is a spiritual condition.

Christian, Buddhist and Muslim spiritual leaders made clear that we are "spiritual beings on a human journey rather than human beings on a spiritual journey". So could our depression and stress-related illnesses be a "sane" reaction to the "madness" of modern living? If the pace of life is too fast, the pressure to compete and accumulate too dominant, and too much choice leads not to inner freedom but a consumer jadedness, is it surprising that we making ourselves ill? With an estimated £105bn mental health bill in England, can meditation and a spiritual perspective help?

Recent guidelines from the UK's National Institute for Health and Clinical Excellence have brought mindfulness practice into the mainstream. Mindfulness-based cognitive therapy is recommended for

depression because it helps. Paying attention with more focus, and being in the present moment in a non-judgmental way, has psychological benefits.

Chris MacKenna, a therapist and Anglican priest, said that "being with" ourselves is part of the therapeutic journey. This is not always pleasant. But by being with our anxiety or pain, we change our relationship to it. With greater self-knowledge we become agents of our own healing.

Meditation is also a way of "being with" ourselves at depth. It can be unsettling, as Ed Halliwell recently argued on Comment is free. But research shows meditation aids mental stability.

If practised regularly, the emotions that rise up become integrated. This "work" of meditation is emphasised by all spiritual traditions – and is not about looking beautiful sitting in the lotus position on a beach.

The reality is a busy teacher, office worker or mother grabbing 20 minutes to connect with a deeper centre from which to "be" before the "doing" takes over. Meditation prioritises our instinctive need for wholeness. It attends to the soul and spirit. For spiritual traditions it is a work of transformation that brings spiritual fruits: love, peace, compassion, joy. A daily habit shown to be good for mind and heart, as well as the body, could offer one important way to happiness and reducing our mental health bill – though smiling at the postman will probably help too.....

**Hari Kedelapan:
Kamis, 24 Januari 2013**

Pagi yang cerah dan hati yang gembira. Kegembiraan yang timbul dari keheningan kehadiran Ilahi. Itulah perasaanku diawal hari baru ini. Setelah sarapan pagi kami berkeliling kota Chiang Mai, sebuah kota kecil yang sejuk nan subur. Sebuah kota dengan suasana sangat Budhis.....

Sore ini pukul 3.45 sore, barusan limabelas menit lalu kami lepas landas dari Chiang Mai airport. Untuk mengusir rasa takut dan gelisahku, saya mencoba menuliskan catatan ini. Saya memang kerap tidak nyaman berada di atas pesawat meskipun sebetulnya penerbangan nyaman dan udara sangat terang. Itulah selalu pengalamanku. Saya tidak bisa menolaknya, selain menikmatinya....dan kerap itu menjadi sebuah pengalaman rohani ketika saya menyadari bahwa hidup kita sesungguhnya ada di tangan Tuhan. Dan kerap kali keinginan untuk

membangun sikap tobatku, muncul dari perasaan takut yang intens ini...walau tentulah ini bukanlah niat tobat yang sejati. Niat tobat sejati memang mesti muncul dari dorongan untuk mencintai Tuhan secara lebih baik dan sungguh.

Syukur kepada Allah, keheningan “puncak bukit” telah usai. Sekarang saya harus turun untuk menjumpai hidup nyata dalam pelayanan saya sebagai imam. Berkati aku, hari ini dan seterusnya, ya Tuhan.Damai...Damai...Maranatha!



The Seven Fountains – Chiang Mai